

# RELLENO DE CERDO PARA TACOS, CONGELADO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 29 OCT 02

## Descripción del producto

El relleno de cerdo para tacos es una mezcla de carne de cerdo totalmente cocida y podría contener proteína vegetal. Está sazonado con especias mexicanas suaves (no pican). Viene congelado.

## Presentación/Rendimiento

- El relleno de cerdo para tacos viene congelado en bolsas de 4 libras.
- Cada bolsa de 4 libras rinde unas 16 porciones de 4 onzas cada una.

## Conservación

- Conserve el relleno de cerdo para tacos congelado a 0 °F o menos en su envase original.
- Guarde el relleno de cerdo para tacos que sobre en un recipiente con tapa y refrigérelo. Úselo en cuatro días.

## Preparación

El relleno de cerdo para tacos puede calentarse:

- Colocando la bolsa cerrada en agua hirviendo por unos 15 minutos. Abra la bolsa con cuidado para evitar quemarse.
- Retirando el producto de la bolsa y cocinándolo en una olla a fuego medio, hasta que la temperatura del producto llegue a 165 °F.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

## Usos y sugerencias

- Utilice el relleno para tacos como la carne en tacos con tortillas mexicanas blandas de harina o de maíz.
- Utilícelo sobre ensaladas.
- Utilice el relleno de carne en una lasaña mexicana, empleando queso Cheddar, salsa mexicana y tortillas mexicanas en vez de queso *mozzarella*, salsa de tomate y pasta.

## Información de nutrición

- El **relleno para tacos** es una excelente fuente de proteína.
- 4 onzas relleno para tacos equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLE SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición	
Porción ½ taza (150 g) de relleno cocido para tacos	
Cantidad por porción	
Calorías	140
Cal. de grasa	54
% Valor diario*	
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2.0 g
Colesterol	25 mg
Sodio	570 mg
Carbohidratos totales	6 g
Fibra dietética	2 g
Proteína	15 g
Vitamina A	20%
Calcio	5%
Vitamina C	10%
Hierro	11%

\*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

## Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.